

VU Research Portal

Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger: Mythe of realiteit?

van Tilburg, T.G.

published in
Counselling Magazine
2014

document version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)
van Tilburg, T. G. (2014). Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger: Mythe of realiteit? *Counselling Magazine*, 2014(3), 57-62.

General rights

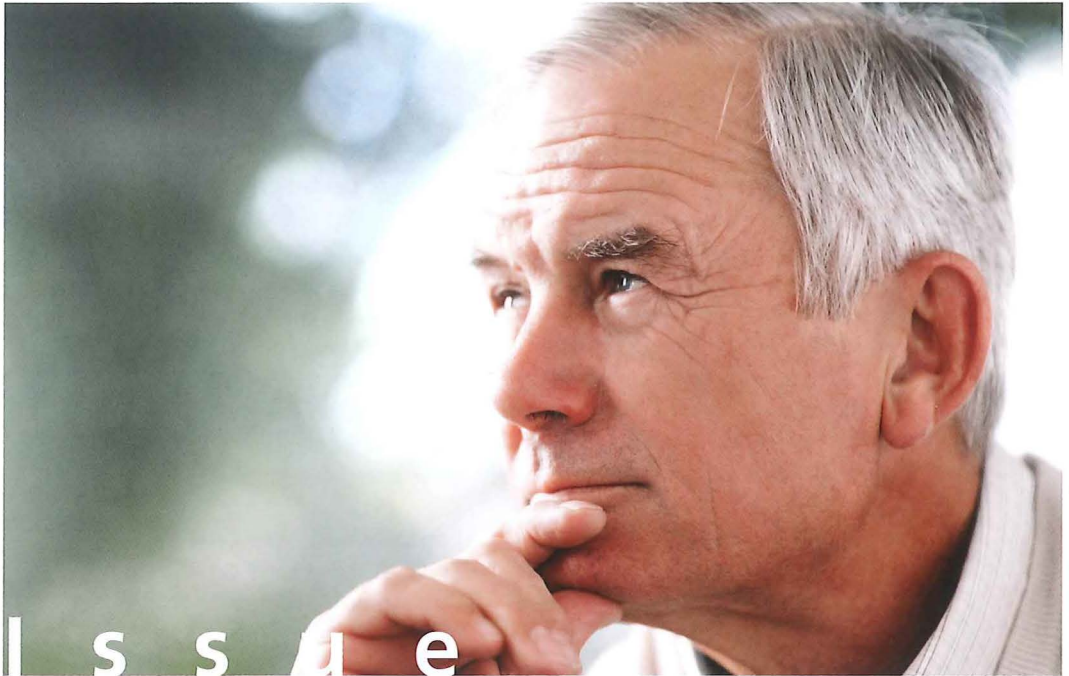
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:
vuresearchportal.ub@vu.nl



l s s i e

Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger

Mythe of realiteit?

Ouderen zijn eenzaam en alleen, is de gangbare opvatting. Door individualisering en andere ontwikkelingen in de samenleving neemt eenzaamheid toe. Tegelijk zijn er meer mogelijkheden tot op hoge leeftijd contact te onderhouden. Eenzaamheid komt meer voor dan vroeger: waar of niet waar?

.....
Theo van Tilburg

Als we aan mensen vragen of ouderen eenzaam zijn, denken velen dat de meerderheid van de oudere mensen ernstig eenzaam is. Het is waar dat eenzaamheid onder ouderen in westerse landen vaak

voorkomt. Geschat wordt dat 20% van adolescenten eenzaam is, 25% tot 30% van de middelbare en jong-oudere volwassenen, en zo'n 40% van de oudste ouderen. Het stereotype beeld dat ouderen eenzaam zijn, is dus niet per se onwaar. Het is echter niet zo dat ouderen in meerderheid eenzaam zijn.

Oorzaken

De kans op eenzaamheid neemt met het ouder worden toe. Ouder worden op zich is echter geen oorzaak van eenzaamheid. Het komt door met de ouderdom gepaard gaande verschijnselen, die niet bij iedereen en niet in dezelfde mate optreden. Ouderen hebben een grotere kans op eenzaamheid bij een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen, zoals een sterke inkomensdaling, het verlies van dierbaren of een verslechterende gezondheid. Als de gezondheid achteruit gaat, wordt contacten onderhouden moeilijker. In de ouderdom wordt het relatiernetwerk kleiner, en neemt de kans op eenzaamheid toe. Of ingrijpende gebeurtenissen daadwerkelijk tot eenzaamheid leiden, hangt onder meer af van de leefsituatie. Belangrijk hier is de kwaliteit van het relatiernetwerk en daarbinnen met name van de partnersituatie. Voor veel mensen is de partner degene met wie ze alles delen. Mensen die geen partner hebben, noemen vaak een familielid of een goede vriend als eerste vertrouwenspersoon. Wie bij een partner terecht kan, heeft minder vaak het gevoel 'er alleen voor te staan'. Echtscheiding en het overlijden van de partner zijn daarom dikwijls een oorzaak van emotionele eenzaamheid. Men verliest een persoon met wie men zeer intiem is geweest en die een bron van hulp en zorg is geweest. De gebeurtenis kan leiden tot fysieke ervaringen van gemis. Het voelt alsof men incompleet is en er een deel van de eigen persoon is weggenomen. Men voelt een leegte.

Sociale eenzaamheid is een reflectie van de kwaliteit van het netwerk. Voor oudere mensen kunnen gezondheidsproblemen een barrière vormen om zelfstandig buitenshuis contacten te onderhouden. Slecht ter been zijn, maar ook hardhorendheid en

slechtziendheid bemoeilijken contact.

Cognitieve achteruitgang verhindert het gesprek. Gehuwde ouderen hebben een belangrijk sociaal contact binnenshuis, maar op hoge leeftijd is er grote kans dat één van beiden of beiden gezondheidsproblemen hebben. Erop uitgaan wordt dan steeds moeilijker. Na een verhuizing kan men, hoe intiem de relatie met de partner ook is, zich eenzaam voelen door het ontbreken van vertrouwde contacten met anderen met wie men gedachten kan uitwisselen. Verhuizing kan ook positief werken als men in een gerieflijker omgeving met meer gelijkgestemden komt.

Eenzaamheid neemt toe

Er wordt wel gezegd dat de kans op eenzaamheid onder ouderen in vergelijking met vroeger toeneemt, omdat zij sociale en economische hulpbronnen verliezen. Een sociale bron is bijvoorbeeld de buurt, die door toegenomen migratie minder mogelijkheden geeft met gelijken om te gaan. De neerwaartse druk op voorzieningen en inkomens, vooral sinds de economische crisis in 2008, geeft aan sommigen minder mogelijkheden om contacten te onderhouden. Ook noemt men de grotere nadruk op individuele vervulling in vriendenrelaties en liefdesrelaties in onze samenleving; deze zijn voor de oudsten niet altijd meer binnen bereik. Verder komen generaties (bijvoorbeeld volwassen kleinkinderen en hun grootouders) minder met elkaar in contact omdat levenssferen meer gescheiden zijn. Demografische en andere sociale ontwikkelingen maken dat de structuur van familie- en relatiernetwerken is veranderd, inmiddels ook onder ouderen. Het aantal eerstegraads familieleden is minder dan vroeger, en multigenerationele huishoudens van ouderen zijn zeldzaam. Door echtscheiding en daaropvolgende herpartnering is het

aantal stiefamilies toegenomen, waarin de rol van familielid minder duidelijk is. De structurele inbedding van persoonlijke relaties is meer veranderbaar geworden. In een gefragmenteerd en minder voorspelbaar sociaal leven neemt de kans op eenzaamheid toe.

Eenzaamheid neemt af

Tegelijk, ten dele ook uitgaande van ontwikkelingen die hierboven zijn geschetst, zijn beperkende factoren en knellende structuren om goede relatienetwerken te ontwikkelen, verdwenen. Traditionele samenlevingsverbanden beschermen mensen in hun rollen, maar houden ze hierin ook gevangen. Een voorbeeld is het huwelijk. Het huwelijk beschermt, maar heeft door inflexibele verwachtingen en eisen ook velen (vaak de vrouw) beperkt in hun ontwikkeling. Het huwelijk is veranderd, met veel meer variatie in inhoud van de partnerrelatie, in afspraken omtrent taakverdeling, en in openheid naar sociale contacten buiten de familie. Op het oog is het sociaal leven gefragmenteerd en minder voorspelbaar geworden, hetgeen nadelig is voor diegenen die profiteren van zekerheid en vaste rollen. Het is echter voordelig voor diegenen die kansen zien om passende en tevredenstellende relaties te ontwikkelen.

Het is verder te verwachten dat de situatie van traditioneel kwetsbare groepen mensen in een moderniserende samenleving verbetert. Gegeven het belang van een goede partnerrelatie, gaf echtscheiding altijd een groot risico op het ontstaan van eenzaamheid. Waar twee mensen een huwelijk aangingen met hoge verwachtingen over deze nieuwe levensfase, werd gaandeweg of abrupt duidelijk dat deze niet waargemaakt werden. Een echtscheiding, als die al sociaal mogelijk was, werd dan vaak een

pijnlijke verandering. Het sociale netwerk van het echtpaar werd verscheurd. Met het grotere aantal echtscheidingen is deze levensgebeurtenis genormaliseerd. Dat wil niet zeggen dat het niet meer pijnlijk is, maar het taboe is verminderd, en de mogelijkheden om een leven na de echtscheiding op te pakken, zijn verbeterd. Hierbij kan gedacht worden aan dat omgangsregelingen met kinderen voorhanden zijn, het sociale netwerk al meer individueel bepaald was en met een echtscheiding minder vaak gehalveerd wordt, en dat de kans groter is mensen met vergelijkbare levenservaring te ontmoeten. Verondersteld kan worden dat tegenwoordig eenzaamheid onder gescheiden mensen minder vaak voorkomt dan enkele decennia geleden.

In een gedetraditionaliseerde samenleving hebben velen meer mogelijkheden en is er meer vrijheid. Om hiervan te profiteren, is nodig dat mensen toegerust zijn. Het toegenomen opleidingsniveau, de grotere welvaart omdat veel ouderen tegenwoordig ook een pensioen hebben, de grotere mobiliteit en de opmars van informatie- en communicatietechnologie dragen bij aan deze toerusting. Ziekten geven minder vaak dan vroeger beperkingen. De toegenomen levensduur maakt ook dat ouderen langer dan vroeger relaties met leeftijdsgenoten kunnen onderhouden. Het is daarom waarschijnlijk dat de kans op eenzaamheid is afgenomen.

Bevolkingsonderzoek ouderen in Nederland

De 'Longitudinal Aging Study Amsterdam' (LASA) aan de Vrije Universiteit is in 1991 in het leven geroepen door het Ministerie van VWS om determinanten en gevolgen van veroudering vast te leggen en te bestuderen. LASA gaat over fysiek, emotioneel, cognitief

en sociaal functioneren van ouderen. Binnen LASA wordt de samenhang van deze levensaspecten en van de veranderingen, die in de loop der tijd optreden, onderzocht (www.lasa-vu.nl).

Door de lange looptijd van dit onderzoek, het ontwerp (steekproeven uit bevolkingsregisters van gemeenten verspreid over Nederland; elke tien jaar aanvulling met jongere geboortecohorten), en het longitudinale karakter (waarnemingen met hetzelfde meetinstrument en gelijke organisatie) is dit onderzoek geschikt om na te gaan of de prevalentie van eenzaamheid onder Nederlandse autochtone ouderen in de laatste twee decennia is veranderd. De opzet van de waarnemingen in het kort: in 1992 zijn ouderen uit de geboortecohorten 1903-1937 ondervraagd, aangevuld in 2002 met geboortecohorten 1938-1947 en in 2012 met geboortecohorten 1948-1957. Vanaf 1992 tot 2013 waren er maximaal acht waarnemingen bij 6209 ondervraagden in de leeftijd van 55 tot en met 89 jaar.

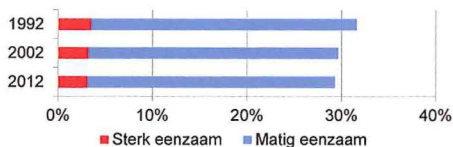
Uitkomsten

We onderscheiden ouderen die niet eenzaam zijn van ouderen die matig of sterk eenzaam zijn op basis van de somscore van de elf items van de eenzaamheidsschaal [kader]. Gemiddeld is 30% eenzaam (27% matig en 3% sterk). We nemen als

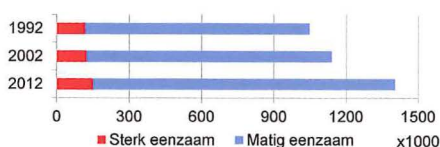
ijkpunten 1992, 2002 en 2012. Figuur 1 geeft de geschatte individuele kansen op eenzaamheid. Over twintig jaar daalt de prevalentie met drie procentpunten, van 32% naar 29%.

Figuur 2 presenteert de schatting van aantallen eenzamen op basis van populatieomvang en individuele kansen. De bevindingen zijn diametraal ten opzichte van die in figuur 1. Over een periode van twintig jaar stijgt het aantal matig en sterk eenzamen in de Nederlandse samenleving met respectievelijk 320 en 34 duizend. Dus, terwijl de individuele kans op eenzaamheid daalt, stijgt het aantal eenzamen omdat de oudere bevolking sterk is gegroeid.

In dit onderzoek is ook nagegaan of gescheiden personen in de leeftijd van 55 tot 65 jaar die in 1992 ondervraagd zijn, verschillen van tien jaar later geboren gescheidenen in 2002 of van twintig jaar later geboren gescheidenen in 2012. Gehuwden werden als vergelijkingsgroep in het onderzoek betrokken. Er was geen verschil in de emotionele eenzaamheid van gescheidenen in de drie jaren. Gescheiden personen waren meer emotioneel eenzaam dan gehuwden. De sociale eenzaamheid van gescheidenen daalde. Het grootste verschil was tussen 1992 en 2002, met een daling van 21 procentpunten (van 65%



Figuur 1. Percentage personen 55-89 jaar dat matig of sterk eenzaam is, in drie jaren (bron: LASA)



Figuur 2. Aantal personen in de bevolking van 55-89 jaar dat matig of sterk eenzaam is, in drie jaren (bron: LASA, populatiegegevens: CBS)

- Cambridge: Cambridge University Press.
- Dykstra, P.A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100.
- Tilburg, T.G. van, & De Jong Gierveld, J. (1999). Cesuurbepaling van de eenzaamheidsschaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 30, 158-163.
- Tilburg, T.G. van, & De Jong Gierveld, J. (Red.)(2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Tilburg, T. G. van, & Thomése, G. C. F. (2010). Societal dynamics in personal networks. In D. Dannefer & C. R. Phillipson (Eds.), *The Sage handbook of social gerontology* (pp. 215-225). London: Sage.

Eenzaamheidsschaal

De meest bekende Nederlandse vragenlijst om eenzaamheid te meten is de eenzaamheidsschaal. De Jong Gierveld (1985) heeft deze schaal samen met haar studenten ontwikkeld ten behoeve van empirisch onderzoek onder mensen van achttien jaar en ouder.

De eenzaamheidsschaal bestaat uit elf uitspraken over emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid:

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
3. Ik ervaar een leegte om mij heen
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
5. Ik mis gezelligheid om mij heen.
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.
9. Ik mis mensen om me heen.
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten.
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

Iemand is sociaal of emotioneel eenzaam als diegene op minstens twee van de bijbehorende items ongunstig scoort. Iemand is eenzaam bij minstens drie ongunstige scores op alle items (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 1999).

De vragenlijst is bedoeld voor onderzoek onder grote groepen mensen. Het is niet bekend of de eenzaamheidsschaal ook toepasbaar is voor het meten van eenzaamheid van afzonderlijke personen. Buiten Nederland wordt de eenzaamheidsschaal in meer dan twintig andere landen gebruikt (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Inmiddels is ook een verkorte versie van de eenzaamheidsschaal geconstrueerd en getoetst. Deze verkorte schaal leent zich speciaal voor gebruik in zeer grootschalig surveyonderzoek (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006).

naar 44%) voor de kans dat men op één of meer eenzaamheidsuitspraken instemde. Voor gehuwden waren geen verschillen te zien tussen de drie jaren. In 1992 waren gehuwden minder sociaal eenzaam dan gescheiden ouderen, maar dit verschil was in 2002 verdwenen. Geconcludeerd kan worden dat de sociale positie van gescheiden jong-ouderen is verbeterd.

Toenemende eenzaamheid: waar of niet waar?

Het antwoord op deze vraag is tweeledig. Het eerste antwoord is dat relatief gezien, berekend als de individuele kans op eenzaamheid, er een daling is. Mogelijk heeft de Nederlandse samenleving, in lichte mate, zich ontwikkeld tot één waarbij ouderen beter toegerust zijn om passende en tevredenstellende relaties te ontwikkelen. Dit zien we bijvoorbeeld bij gescheiden ouderen, bij wie de kans op sociale eenzaamheid in de afgelopen decennia gedaald is. Bij elkaar genomen is de daling van eenzaamheid in de oudere bevolking echter gering. 'Positieve' en 'negatieve' ontwikkelingen houden elkaar waarschijnlijk min of meer in evenwicht.

Dat betekent ook dat er groepen in de bevolking zijn waarbinnen er grote kans op eenzaamheid is, en dat deze groepen mogelijk anders zijn samengesteld dan decennia geleden.

Het tweede antwoord is dat absoluut gezien het aantal eenzamen in onze samenleving is toegenomen in de periode tussen 1992 en 2012. Eenzaamheid blijft een probleem in onze samenleving dat grote aantallen mensen raakt.

Referenties

- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 3, 289-299
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T.G. van (2006). A six-item scale for overall, emotional and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging: A bimonthly on Aging and the Life Course*, 28, 582-598.
- De Jong Gierveld, J., Tilburg, T.G. van, & Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485-500).



Theo van Tilburg is hoogleraar sociologie en sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij heeft zich gespecialiseerd op familierelaties, relatienetwerken en eenzaamheid van ouderen. Het onderzoek wordt grotendeels in het kader van de 'Longitudinal Aging Study Amsterdam' uitgevoerd, waarin samengewerkt wordt met onder andere epidemiologen, psychiaters en gezondheidswetenschappers.